

УДК 796.56 – 053.66

Я. Я. Шкрамко – студент 6 курсу інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Т. В. Гнітецька – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вплив спортивного орієнтування на працездатність дітей 11–12 років

Роботу виконано на кафедрі теорії і методики фізичного виховання ВНУ ім. Лесі Українки

У статті експериментально підтверджується ефективність занять спортивним орієнтуванням для підвищення фізичної та розумової працездатності учнів 5–6 класів. Висвітлюються результати досліджень індексів Гарвардського степ-тесту й коефіцієнтів розумової продуктивності дітей 11–12 років і їх динаміка під впливом експерименту.

Ключові слова: спортивне орієнтування, діти 11–12 років, фізична й розумова працездатність.

Шкрамко Я. Я., Гнітецька Т. В. Влияние спортивного ориентирования на работоспособность детей 11–12 лет. В статье экспериментально подтверждается эффективность занятий спортивным ориентированием для повышения физической и умственной трудоспособности учеников 5–6 классов. Освещаются результаты исследований индексов Гарвардского степ-теста и коэффициентов умственной производительности детей 11–12 лет и их динамика под влиянием эксперимента.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, дети 11–12 лет, физическая и умственная работоспособность.

Shkramko Ya. Ya., Gnitets'ka T. V. The Influence of Sport Orientation upon the Efficiency of the Children of 11–12 years. In the article it has been confirmed experimentally the effectiveness of sport orientation lessons upon raising physical and mental efficiency of the pupils of the fifth-sixth forms. The results of researching the indexes of the Harvard steppe-test and coefficients of mental productivity of the children of 11–12 years and their dynamics under the influence of the experiment are being treated.

Key words: sport orientation, children of 11–12 years, physical and mental efficiency.

Постановка наукової проблеми. Тенденція погіршення здоров'я учнів загальноосвітніх закладів, яка спостерігається в нашій країні в останні роки, вимагає пошуку умов удосконалення системи фізичного виховання школярів.

Серед високоефективних засобів фізичного вдосконалення, загартування та, загалом, зміцнення здоров'я, можна виділити спортивне орієнтування. Цей вид спорту визнають як масовий вид рухової діяльності, до того ж, який входить у навчальну програму з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Висока ефективність різних форм занять спортивним орієнтуванням відзначена багатьма авторами. Зокрема, вплив таких занять на здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей та підлітків вивчали Ю. С. Воронов, В. Яковлів, Л. Пронішева, Л. Яременко [1; 3] й ін. Разом із тим експериментальне вивчення впливу занять орієнтуванням на розумову й фізичну працездатність дітей різного віку продовжує залишати високий науковий інтерес.

Мета роботи – дослідити ефективність занять спортивним орієнтуванням на підвищення фізичної та розумової працездатності учнів 11–12 років.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2007–2008 рр. У них брали участь учні 11–12 років загальноосвітньої школи № 5 м. Володимира-Волинського (усього 30 осіб).

Для проведення експерименту було сформовано експериментальну й контрольну групи, кожна з яких складалася з 15 учнів (п'яти дівчат та 10 хлопців). На початку (у жовтні 2007 року) й у кінці експерименту (у квітні 2008 року), у першій половині навчального дня (9–11 годин) проведено дослідження стану фізичної та розумової працездатності учасників обох досліджуваних груп. Особливістю експерименту полягала в тому, що учні експериментальної групи після першого дослідження стану фізичної й розумової працездатності, на відміну від контрольної, почали займатися спортивним орієнтуванням два рази на тиждень по дві години. Отримані результати порівнювалися між собою, що дало можливість визначити вплив спортивного орієнтування на працездатність учнів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, тестування фізичної працездатності за методикою Гарвардського степ-тесту [2, 68], дослідження розумової працездатності за коректурною таблицею Анфімова [2, 92–93], математична статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. На початку експерименту фізична працездатність учнів експериментальної групи незначно відрізнялася від контрольної групи й становила $60,4 \pm 2,3$ ум. од. Після експерименту вона статистично значимо зросла ($p < 0,05$) до показника $68,5 \pm 2,6$ ум. од.

В учнів контрольної групи фізична працездатність на початку експерименту в середньому становила $58,5 \pm 2,5$ ум. од. Повторне тестування вказало на зростання показника до $65,0 \pm 2,4$ ум. од., однак воно статистично недостовірне ($p > 0,05$).

Тобто під впливом тренувань спортивним орієнтуванням в учнів 11–12 років фізична працездатність зросла на 24,6 % більше, ніж у тих учнів, які ним не займалися. Так, у контрольній групі цей показник зріс у середньому на 6,5 ум. од., а в експериментальній – на 8,1 ум. од. (рис. 1).

Оцінку змін розумової працездатності учнів у ході експерименту ми здійснювали за аналізом динаміки загальних коефіцієнтів продуктивності розумової роботи.

На початку експерименту ці показники в учнів експериментальної групи становили в середньому $568,8 \pm 25,1$ ум. од. Після експерименту продуктивність розумової роботи юних орієнтувальників статистично значимо зросла ($p < 0,05$) до показника $687,8 \pm 34,4$ ум. од.

В учасників контрольної групи розумова працездатність на початку експерименту була $518,8 \pm 25,0$ ум. од., що статистично не відрізнялося від учнів експериментальної групи. Повторне тестування вказало на статистично значиме ($p < 0,05$) зростання показників продуктивності розумової роботи (до $597,1 \pm 39,3$ ум. од.) і в учнів контрольної групи, які не займалися орієнтуванням.

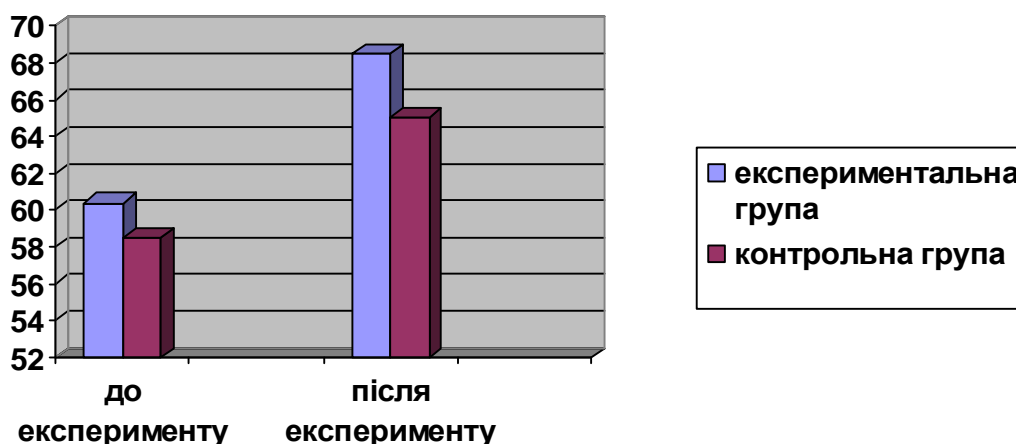


Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності учнів 11–12 років контрольної та експериментальної груп у ході дослідження

Тобто досліджено, що в учнів загальноосвітньої школи 11–12 років (5–6 клас) за сім місяців навчання розумова працездатність має більший приріст, ніж зростання фізичної працездатності. Незначимий приріст фізичної працездатності може бути зумовлений різними причинами, наприклад віковими фізіологічними особливостями учнів і недостатньо тривалим часом для цього або недосконало організованим процесом фізичного виховання в школі тощо. Це питання потребує окремого дослідження.

Разом із тим на тлі достовірних приростів продуктивності розумової роботи в учнів обох груп (експериментальної та контрольної) установлена краща розумова працездатність у тих, хто займався орієнтуванням. Так, у контрольній групі цей показник зріс у середньому на 78,3 ум. од., а в експериментальній – на 119,0 ум. од. Тобто в юних орієнтувальників розумова працездатність зросла на 52,0 % більше, порівняно з однолітками, які ним не займалися (рис. 2).

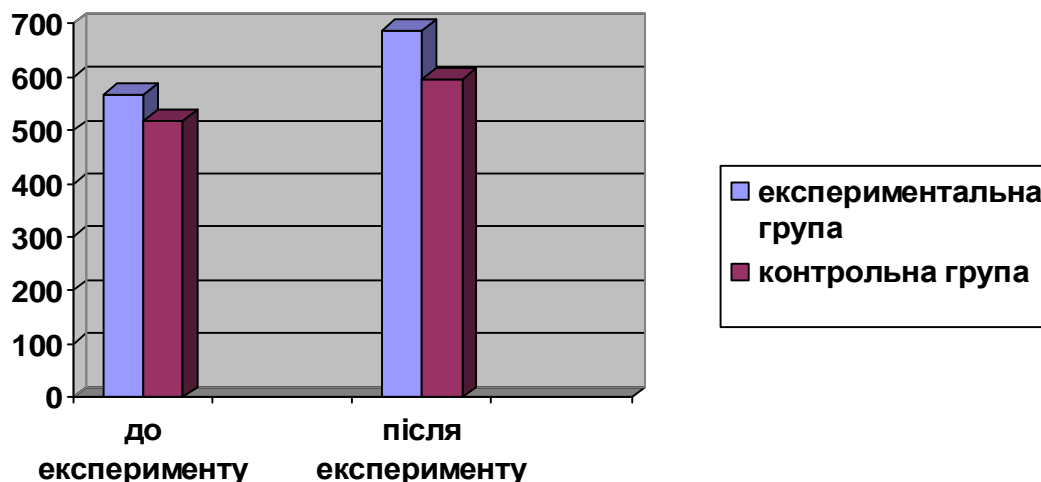


Рис. 2. Динаміка продуктивності розумової роботи учнів 11–12 років контрольної та експериментальної груп у ході дослідження

Таким чином, нами експериментально досліджений позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням на фізичну й розумову працездатність дітей 11–12 років, а саме в тих, хто займається орієнтуванням, фізична працездатність вища на 24,6 %, а розумова – на 52,0 % порівняно з однолітками, які ним не займаються.

Висновки. Фізична працездатність дітей 11–12 років переважно перебуває на рівні нижче середнього: індекс Гарвардського степ-тесту складає $59,45 \pm 1,4$ ум. од. За сім місяців навчання цей індекс у середньому зростає на 6,5 ум. од.

Продуктивність розумової роботи в учнів 11–12 років за таблицею Анфімова становить $543,8 \pm 17,2$ ум. од. За сім місяців навчання вона в середньому зростає на 78,3 ум. од.

Експериментальними дослідженнями встановлено позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням на фізичну й розумову працездатність дітей 11–12 років.

В учнів, які почали займатися спортивним орієнтуванням, через сім місяців встановлено вищу на 24,6 % фізичну та на 52,0 % розумову працездатність порівняно з однолітками, які ним не займалися.

Література

1. Воронов Ю. С. Факторная структура специальной работоспособности юных спортсменов-ориентировщиков / Воронов Ю. С. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – М. : [б. и.], 1998. – № 4. – С. 25.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : [б. и.], 2005. – 195 с.
3. Яковлів В. Спортивна орієнтація, відбір та формування техніко-тактичних навичок орієнтування на початковому етапі підготовки учнів 9–11 років / Яковлів В., Пронтішева Л., Яременко Л. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : П-во "Медіа", 1999. – 1139–1142.

Адреса для листування :
43 000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії
24.09.2008 р.